

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan dan perhitungan serta analisis data yang telah dikemukakan pada bab IV, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. *Knee Angular velocity* memiliki hubungan yang kuat dengan kecepatan bola pada saat melakukan teknik tendangan *shooting*.
2. *force* memiliki hubungan yang kuat dengan kecepatan bola pada saat melakukan teknik tendangan *shooting*.
3. *knee angular velocity* mempengaruhi kecepatan bola sebesar 62 persen pada saat melakukan teknik tendangan *shooting*.
4. *force* mempengaruhi kecepatan bola sebesar 68 persen pada saat melakukan teknik tendangan *shooting*.
5. Kemudian ada dua factor lain yang dapat mempengaruhi kecepatan bola pada saat melakukan teknik tendangan shooting yaitu *power* dan *moment inertia*.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan beberapa poin penting dari penelitian ini. Adanya hubungan yang signifikan antara *knee angular velocity* dan *force* terhadap kecepatan bola, hal tersebut menunjukkan bahwa semakin besar kecepatan sudut dan juga *force* yang di berikan oleh kaki pada saat melakukan teknik tendangan shooting maka kecepatan bola akan lebih cepat. Kemudian sesuai dengan hasil tes determinasi menunjukkan bahwa kecepatan bola di pengaruhi oleh *knee angular velocity* sebesar 62 persen, dan *force* memiliki pengaruh sebesar 68 persen terhadap kecepatan bola. Itu menunjukkan bahwa kedua hal tersebut bisa menjadi penentu atas kecepatan bola yang dihasilkan. Kemudian dari hasil yang telah di dapatkan, penulis berharap agar para pelatih teknik bisa berkonsentrasi untuk melatih teknik-teknik yang mampu mempengaruhi kecepatan bola. Agar para atlet mampu memaksimalkan kemampuannya dalam melakukan teknik tendangan shooting.

B. Saran

Dari penelitian ini terdapat beberapa saran yang diajukan oleh penulis dalam rangka peningkatan prestasi futsal di Indonesia. Beberapa hal yang disarankan oleh penulis adalah.

1. Perlu dilanjutkan penelitian mengenai teknik menendang untuk mendapatkan penjelasan yang lebih detail. Selain itu penelitian mengenai komponen lain dari teknik menendang juga perlu untuk diteliti lebih mendalam. Hal ini ditujukan agar didapatkan kombinasi terbaik antara komponen tersebut.
2. Untuk para atlet dan pelatih futsal untuk lebih selektif dalam melatih teknik menendang yang akan digunakan, agar mendapatkan hasil kecepatan bola yang maksimal.
3. Untuk lembaga pembinaan atlet agar lebih mengintegresikan teknologi ke dalam pola pembinaan atlet futsal. Selain itu diperlukan seseorang ahli ilmu biomekanik untuk memberikan masukan dalam pemilihan porsi latihan yang akan digunakan oleh atlet.